

## Glaskraut

Es gibt zwei Arten: das ausgebreitete und das aufrechte Glaskraut. Beide Arten besitzen die gleichen medizinischen Eigenschaften und gehören zu den Brennsegelgewächsen. Sie haben mit ihnen gemeinsam, dass sie ebenfalls Nährstoffzeiger sind. Jedoch hat das Glaskraut keine Brennhaare und auch keinen gesägten Blattrand. Die Blütezeit geht von Juni bis September. Die grünlich gefärbten Blüten befinden sich am oberen Teil des Stängels und sind knäuelig in den Achseln der Hochblätter angeordnet.



### Anwendung in der Küche

Die Pflanze hat einen faden Geruch, ihr Geschmack ist krautig und leicht salzig. Die Pflanze kann roh oder (schonend) gegart in Mahlzeiten genossen werden. Die Blätter können Salaten und Gemüsegerichten beigemischt werden. Derart kann das Kraut in die tägliche Ernährung eingebaut werden und somit präventiv gegen verschiedene Beschwerden (siehe Anwendungen in der Heilkunde) eingesetzt werden. Besonders Menschen mit schlechter Nierenfunktion und Rheumatismus ist dies zu empfehlen.

Auch Teekuren mit dem Aufrechten Glaskraut unterstützen eine gesunde Nierenfunktion und helfen bei Rheumatismus sowie Frauenleiden.

### Anwendung in der Heilkunde

In der Naturheilkunde wird das gesamte Kraut ohne Wurzelstock verwendet.

In älteren Aufzeichnungen werden dem Glaskraut Inhaltsstoffe zugeschrieben, wie: Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Kaffeesäure-derivate, Kaliumnitrat, Kalzium, Schleim, Schwefel, und ein Flavonol-3-diglykosid. Diese Inhaltsstoffkombination ist für die Wirkung verantwortlich und sorgt dafür, dass die Pflanze als Diuretikum (fördert die Harnausscheidung) und Wundheilmittel angewendet wird.

Frisch gesammelte Pflanzen wirken blutreinigend, erfrischend, erweichend und harntreibend.

#### Hinweis:

Getrocknete Pflanzenteile können nicht zu lange verwendet werden, da sie recht schnell ihre heilsame Wirkung verlieren.

Das Glaskraut wurde bereits im Altertum bei Entzündungen der Harnblase, Steinerkrankungen und bei Nierenentzündungen angewandt. Äußerlich verwendete man diese Heilpflanze bei Verbrennungen.

Es stärkt die Harnorgane und kann gegen deren Entzündungen eingesetzt werden. Bei Nierenschwäche, Nierenentzündung, Blasenentzündung, Unterleibskrankheiten und Gicht kann die Pflanze Abhilfe verschaffen.

Das Aufrechte Glaskraut wird wegen der schleimlösenden Wirkung gerne bei Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Husten und Keuchen angewandt. Ebenso bei Verstopfung findet das Glaskraut Anwendung. Für Frauen ist die Pflanze von besonderer Bedeutung: sie reinigt die Gebärmutter, fördert die Menstruation und soll Geburten erleichtern.

Auch die Kosmetik bedient sich des Aufrechten Glaskrauts. Äußerlich angewandt wird ihm nachgesagt, Sommersprossen zu bleichen und die Haut zu klären. Auch bei Impetigo (eine bakterielle Infektion, die die oberflächliche Haut betrifft), einer sehr ansteckenden, bakteriellen Infektion, soll das Glaskraut schon erfolgreich angewandt worden sein.

Bei Wunden wird das Glaskraut sehr häufig angewandt. Es lindert den Schmerz, säubert die Haut, heftet Wunden zusammen und fördert somit die Wundheilung. Der Eiter wird getrieben und die Wundheilung gefördert.

In der Homöopathie wird das Glaskraut bei Nierensteinen und Albträumen angewandt - wenn der Patient davon träumt lebendig begraben zu werden.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*